

桃園市建德國小羽球隊招生簡章

熱愛運動、飛揮羽拍，歡迎加入建德國小羽球隊！

招生對象：

建德國小在校生，對羽毛球運動有興趣者。
身體健康，願意接受訓練並具備團隊精神的學生。

訓練特色：

專業指導：由經驗豐富的教練進行技術和戰術培訓，注重基礎和進階能力的全面提升。
多元訓練：結合體能、技巧與戰術的綜合訓練，增強學生的運動表現與實戰能力。
比賽實戰：定期舉辦隊內賽，參加校外比賽，提升比賽經驗與自信心。
成長空間：激發學員的潛力，從基礎入門到進階選手，循序漸進地提升能力。

招生說明會：

時間：114年1月18日 上午10時30分至11時30分

地點：建德國小4樓演藝廳

訓練時間：

1. 晨間訓練：周一至周五 7:00~8:00

2. 專長訓練：

- 周一：不實施
- 周二：15:40~18:10
- 周三：15:00~18:10
- 周四：15:40~18:10
- 周五：15:40~18:10
- 周六：08:00~12:00

平日作息時間	周一	周二	周三	周四	周五	假日作息時間	周六	周日
07:00-08:00	晨間訓練					X		
08:40-09:20	依學校作息時間表					08:00-09:00	對抗賽 戰術實作	配合競賽期 彈性調整
09:30-10:10						09:00-10:00		
10:30-11:10						10:00-11:00		
11:20-12:00						11:00-12:00		
12:00-13:10	午餐及午休時間					12:00-13:00	午餐及午休時間	
13:10-14:50	依學校作息時間表					13:00-14:00	配合競賽期 彈性調整	配合競賽期 彈性調整
14:00-14:40						14:00-15:00		
15:00-15:40						15:00-16:00		
15:40-18:10	X	步法與多球 訓練	羽球專項與多球 訓練	羽球專項與 步法訓練	羽球專項與 多球訓練	X		

招生名額與測驗內容：

1. 招收名額：40 名
2. 招生測驗：
 - A. 折返跑：(此為測量其速度與耐力)
羽球場地半場前後折返跑，計時 30 秒，來回計算一趟，累積趟數。
 - B. 羽球平球技術（評估基本動作）
測驗者站在場地中間，對面發球過來須將球成功回擊至對面後場即可，每人 10 顆回擊機會，以進球數與動作準確性為評分標準。

報名方式：

報名時間：即日起至 **114 年 2 月 14 日 截止**

報名地點：至學務處索取報名表，填妥後交回

聯絡人：建德國小羽球隊指導教練 陳彥均

加入羽球隊，你將獲得什麼？

體能增強：透過系統化的訓練，提升耐力、靈敏度與協調性。

技術進步：從基礎技巧到高階戰術，全面提升羽球實力。

團隊合作：與隊友一同訓練，學習溝通與合作的技巧。

自信成長：參加比賽、挑戰自我，獲得成就感與自信心。

加入羽球隊注意事項！

1. 需配合球隊作息，若無法配合訓練時間與球隊作息者，請慎重考慮。
2. 每月需繳交隊費新台幣 3000 元整。
3. 球具與球鞋請自備，若需協助採購，請自行洽詢教練。
4. 參加球隊者皆需加入球隊之聯繫群組，以利重大事件宣達。

讓我們一起揮拍逐夢，成為更好的自己！建德國小羽球隊期待你的加入，讓我們攜手揮灑汗水，共同創造精彩的羽球時光！